



© fotolia



Neuer SelbA-Kurs in ARNREIT

TRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Damit Sie noch lange alles SelbA machen können...

SelbA steht für „Selbständig und Aktiv“ und ist ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55 Jahren. Ziel der gemeinsamen Aktivitäten ist es, die physische und psychische Gesundheit zu steigern und Schwung ins Leben zu bringen, ganz nach dem Motto „Mit Lebensfreude älter werden“.

Basis des wissenschaftlich fundierten Trainings sind die drei Säulen BEWEGUNG, GEHIRN und ALLTAGSKOMPETENZ.

Wann: Mittwoch, 6. Oktober bis 15. Dezember 2021, jeweils von 9 – 10:30 Uhr

Wo: Gemeinde Arnreit, 1. Stock

Infos und Anmeldung: Elfriede Hackl, 0664/130 67 58 oder elfriede.hackl@a1.net